

## PROMUEVEN HÁBITOS SALUDABLES EN NIÑAS Y NIÑOS

**Acudan a las unidades de salud para asesoría nutricional y programas de actividad física: Mora González**



Es indispensable que las niñas y niños mantengan una dieta balanceada y realicen 60 minutos de actividad física mínimo cinco veces a la semana, para que su desarrollo sea óptimo y prevengan enfermedades como el sobrepeso y la obesidad, aseguró Patricia Mora González, secretaria de Salud.

Informó que actualmente Morelos ocupa el lugar 19 a nivel nacional en casos de sobrepeso y obesidad en escolares, por lo que hizo un llamado a las madres, padres y tutores a fomentar hábitos alimentarios correctos así como de actividad física, ya que éstos pueden hacer la diferencia entre una vida saludable y el riesgo de padecer alguna enfermedad durante la edad adulta.

Agregó que la alimentación, debe ser variada e incluir al menos los 3 grupos de alimentos de acuerdo al “Plato del bien comer”, es decir, frutas y verduras, cereales, leguminosas y productos del origen animal, además de moderar el consumo de dulces, golosinas y frituras.

“Los alimentos deben ser completos, equilibrados (porciones de adecuadas a su edad) e higiénicos; además que se recomienda mantener una correcta hidratación a través del consumo de agua simple, evitando bebidas azucaradas”, indicó.

Señaló que este inicio de año, es un buen momento para implementar la actividad física como parte de la vida familiar diaria, ya que ayuda a controlar el peso corporal, y disminuye el riesgo de desarrollar padecimientos como hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II y enfermedades del corazón.

Por lo que recomendó moderar el uso de videojuegos, televisión, computadoras, teléfonos inteligentes o tablets e incrementar las actividades al aire libre.

“Es importante que toda la familia se involucre en este proceso de comer de manera balanceada y llevar a cabo alguna rutina de ejercicio, ya que no solo los

protege de futuros padecimientos, sino que también favorece la integración y mejora la autoestima”, dijo.

La secretaria de Salud mencionó que para saber si las niñas y niños están bien alimentados es necesario que acudan de manera frecuente a su unidad de salud más cercana para ser pesados y medido, ya que esto permite tener un diagnóstico nutricional certero.

“En los centros de salud les pueden brindar información nutricional, además de programas de actividad física, para que en familia acudan a activarse de manera frecuente”, comentó.

Resaltó que desde el inicio de esta administración se trabaja para construir una sociedad de derechos, por lo que garantizar a las niñas y niños una vida saludable a partir de una alimentación adecuada y actividad física, ha sido una constante para el sector a través del departamento de Promoción de la Salud.

“Garantizar el bienestar de las niñas y niños morelenses es una responsabilidad que compartimos con las madres y padres de familia, es por eso que Servicios de Salud de Morelos (SSM) mantiene acciones permanentes en unidades de primer nivel de atención y escuelas para fomentar la importancia de los estilos de vida saludables”, finalizó.